

Recept: Kip met geroosterde bloemkool en tahin-yoghurtdressing en hummus



Aantal personen:
4 - 6 personen



Tijd:
60-75 minuten



Moeilijkheidsgraad
Makkelijk

Voor de Kip

Omrekenen voor 12
personen

- | | | | |
|---|------------|---------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kipfilet of kipdijen | 500 g | in blokjes gesneden | |
| <input type="checkbox"/> Olijfolie | 2 el | | |
| <input type="checkbox"/> Komijnpoeder | 1 tl | | |
| <input type="checkbox"/> Paprikapoeder | 1 tl | | |
| <input type="checkbox"/> Kurkuma | ½ tl | | |
| <input type="checkbox"/> Lookpoeder | ½ tl | | |
| <input type="checkbox"/> Sap van citroen | ½ stuks | | |
| <input type="checkbox"/> Peper en zout | Naar smaak | | |

Voor de geroosterde bloemkool

- | | | | |
|--|------------|-------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Bloemkool | ½ stuks | in kleine roosjes | |
| <input type="checkbox"/> Olijfolie | 2 el | | |
| <input type="checkbox"/> Komijn | 1 tl | | |
| <input type="checkbox"/> Paprikapoeder | 1 tl | | |
| <input type="checkbox"/> Zout | Naar smaak | | |

Voor de salade mix

<input type="checkbox"/> Jonge spinazie	100 g		
<input type="checkbox"/> Gemengde sla (lollo, veldsla, rucola, ...)	100 g		
<input type="checkbox"/> Zongedroogde tomaten	8 stuks	in reepjes gesneden	
<input type="checkbox"/> Feta	100 g	verkruid	

Voor de tahin-yoghurtdressing

<input type="checkbox"/> Tahin (sesampasta)	2 el		
<input type="checkbox"/> Griekse yoghurt	100 g		
<input type="checkbox"/> Harissa	<input type="checkbox"/> 1 el	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Look	1 teen	fijngeperst	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el		
<input type="checkbox"/> Sap van citroen	½ stuks		
<input type="checkbox"/> Water	1 à 2 el	om te verdunnen	
<input type="checkbox"/> Zout en peper	Naar smaak		

Voor de afwerking

<input type="checkbox"/> Pita's	2 stuks	in driehoekjes geroosterd	
<input type="checkbox"/> Hummus	4 el	zie recept hieronder	
<input type="checkbox"/> Extra olijfolie of za'atar	Naar smaak	om af te werken	



Bereidingswijze

- **Kip marineren en bakken**

- Meng de komijnpoeder, paprikapoeder, kurkuma, lookpoeder, olijfolie en citroensap in een kom.
- Snijd de kipfilet of kipdijen in reepjes en voeg toe aan de marinade. Zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Laat de kip minimaal 20 minuten marineren in de koelkast, of langer voor een intensere smaak.
- Verhit een hete pan en bak de gemarineerde kip goudbruin en gaar.

- **Bloemkool roosteren**

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng de bloemkoolroosjes met olijfolie, komijn, paprikapoeder en zout in een grote kom.
- Spreid de bloemkoolroosjes uit op een bakplaat (bekleed met bakpapier). Rooster ze ongeveer 25 minuten, of totdat ze goudbruin en beetgaar zijn.

- **Dressing maken**

- Meng in een kleine kom de tahin, Griekse yoghurt, fijngeperste look, harisa, citroensap en olijfolie.
- Voeg geleidelijk 1 à 2 eetlepels water toe, terwijl je roert, tot je een gladde, lopende en romige saus krijgt.
- Breng de dressing op smaak met zout en versgemalen peper.

- **Pita's roosteren**

- Snijd de pita's in handige driehoekjes.
- Bestrijk de pitadriehoekjes lichtjes met olijfolie.
- Rooster ze kort in de oven (ongeveer 5 minuten op 200°C) of in een droge koekenpan tot ze licht krokant zijn.

- **Salade dresser**

- Verdeel een bedje van jonge spinazie en gemengde sla over vier borden.
- Voeg de in reepjes gesneden zongedroogde tomaten toe.
- Verdeel de geroosterde bloemkool en de warme, gekruide kip over de salade.
- Schep een eetlepel hummus (zelfgemaakt of kant-en-klaar) naast of op het slaatje.
- Besprenkel de salade royaal met de tahin-yoghurtdressing.
- Werk af met verkrumelde feta, een scheutje extra olijfolie en eventueel wat za'atar kruiden.
- Serveer direct met de geroosterde pitadriehoekjes.

Hummus (basisrecept)

Deze zelfgemaakte hummus is een perfecte aanvulling op de salade en voegt een romige textuur en rijke smaak toe. Eenvoudig te bereiden en veel lekkerder dan kant-en-klaar!

<u>Ingrediënten</u>		
<input type="checkbox"/> Kikkererwten (uit blik)	400 g	afgespoeld en uitgelekt
<input type="checkbox"/> Tahin	2 el	
<input type="checkbox"/> Look	1 teen	
<input type="checkbox"/> Sap van citroen	1 stuks	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el	
<input type="checkbox"/> Koud water	3 el	
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	½ tl	
<input type="checkbox"/> Zout	Naar smaak	

Bereiding

- Mix alle ingrediënten (kikkererwten, tahin, look, citroensap, olijfolie, koud water, komijnpoeder en zout) in een blender of met een staafmixer.
- Mix tot een gladde en romige pasta. Schraap indien nodig de zijkanten van de blender of kom af om alles goed te mengen.
- Voeg indien nodig extra water of olijfolie toe om de gewenste, zachtere textuur te krijgen.
- Proef en breng op smaak met extra citroen of zout naar wens.

